

いきいきサポーター 養成講座

◆ 参加者募集 ◆

自身の健康づくり、体力向上のために体操を実践し、講座終了後に
体操の普及・推進にご協力いただける方を募集します

講座内容

- 伊那市オリジナルの曲に合わせた体操
・筋力つくつく体操 ・このまちいいな
- ストレッチ、自重トレーニング
- 健康に関するワンポイント学習 他

日程

令和 6年 6/12(水) 19(水) 26(水)
7/ 3(水) 10(水) 17(水) 24(水)
8/ 7(水) 21(水) 27(火)PM
全11回 毎週水曜日 ※最終回は火曜日午後

時間

午前 9時30分から11時30分まで

会場

伊那市保健センター

募集人数

15名程度(75歳以下の方)

申込締切

5月31日(金)までに下記へお申し込みください。



【申込み・お問い合わせ】

伊那市役所 福祉相談課 介護予防係 (福祉まちづくりセンター内)

電話 96-8140(直通) 78-4111(内線2359)